

Dr. Clarence P. Davis: «Durch individuelle Konzepte legt der Arzt den Grundstein für einen langfristigen Erfolg beim Abnehmen.»

Lifestyle-Mediziner Dr. **Clarence P. Davis**

Was haben Frauen lieber als Shoppen und Sex? – Ihre Traumfigur!

Gute Vorsätze fürs neue Jahr? Abnehmen gehört meistens dazu. **Stressfrei und vor allem mit langfristigem Erfolg** gelingt das Abnehmen mit ärztlicher Unterstützung.

Was wünschen sich Frauen am meisten? Eine Million Franken zum Shoppen? Zehn Jahre jünger sein? Eine prickelnde erotische Affäre? Weit gefehlt! Der grösste Wunsch ist «Essen ohne Dickwerden». Das ist das Resultat einer Repräsentativumfrage der Frauenzeitschrift «Marie Claire». 48 Prozent der 1000 Frauen möchten futtern, ohne Fett anzusetzen. Der Wunsch nach einem erotischen Abenteuer liegt mit nur gerade 3 Prozent weit abgeschlagen auf dem letzten Platz. Pech für die Männer!

Auch bei der Markterhebung, die die Firma Abbott letzten Sommer bei 1000 Frauen aus der Agglomeration Zürich durch das Institut Link durchführen liess, ist der Kampf um das Gewicht ein Dauerthema. Rund die Hälfte der im Alter von 18 bis 65 Jahren befragten Frauen gab einen Body-Mass-Index von bis zu 25 an, ein Drittel von 25 bis 30 und der Rest über 30. Im Durchschnitt haben die Frauen schon zehn Abnehmversuche hinter sich, die meisten wollten wieder so schlank sein wie vor zehn Jahren. Der Weg dorthin ist allerdings steinig. «Weniger essen und mehr bewegen bedingt eine Lebensstiländerung, die aus Erfahrung die wenigsten schaffen», sagt Dr. Clarence P. Davis vom Center Modern Lifestyling in Zollikon ZH. «Deshalb sollte mit dem Arzt ein individueller Weg gefunden werden.» Eine Gewichtsreduktion unter ärztlicher Aufsicht ist, laut Dr. Davis, nicht zwangsläufig erfolgreicher. Allerdings hat der Arzt eine breite Palette an Möglichkeiten. Dies gilt vor allem für Medikamente, die das Abnehmen erleichtern. Und was ganz wichtig ist: «Durch individuelle Konzepte legt der Arzt den Grundstein für einen langfristigen Erfolg», fügt der Mediziner hinzu. Denn abnehmen ist eine Sache, das Gewicht halten eine andere.

Als Motivation zum Abnehmen geben fast die Hälfte der befragten Frauen in der Studie mangelndes Selbstwertgefühl an, gefolgt von gesundheitlichen Gründen. Die Patienten und Patientinnen, die bei Dr. Davis abnehmen wollen, fühlen sich in erster Linie nicht mehr wohl in ihrem Körper. «Gesundheitliche Gründe werden meistens von wirklich Übergewichtigen genannt.» Voraussetzungen zum Abspecken sind fettarme Ernährung und mehr Bewegung. «Der Effekt kann mit geeigneten Medikamenten wie Reductil und Xenical durchschnittlich um das Drei- bis Vierfache erhöht werden», sagt Dr. Davis. Reductil verlängert zum einen das Sättigungsgefühl, zum andern erhöht es den Grundumsatz und somit die gesteigerte Verbrennung. «Das Schöne an Reductil ist, dass es auch dann wirkt, wenn man selbst nichts zur Gewichtsreduktion beitragen will oder kann», erklärt der Mediziner. Bei Xenical wird ein Drittel der über die Nahrung zugeführten Fette unverdaut ausgeschieden. Je weniger Fett zugeführt wird, desto mehr wird der Körper gezwungen, von den vorhandenen Depots zu zehren.

Ist das Wunschgewicht erreicht, kommt die schwierigste Phase, die der Stabilisierung. Dazu Dr. Clarence P. Davis: «Man kann nicht Gewicht verlieren und weiterleben wie vorher. Der Körper registriert kleinste Gewichtsveränderungen und passt den Grundumsatz an. Wer dauerhaft Erfolg haben will, muss seine Ernährung dem neuen Körpergewicht anpassen oder sich vermehrt sportlich betätigen.»

VERENA THURNER

Ursula Bont: «61 Kilo sind für mich optimal, da fühle ich mich wohl», sagt die 36-Jährige aus Grüningen ZH. Als sie zum Arzt ging, wog sie 74 Kilo. «Zuerst habe ich eine Spritzenkur mit einem speziellen Hormon zur Fettverbrennung gemacht, heute nehme ich Xenical und Reductil.» Sieben Kilo sind bereits weg, bleiben noch sechs bis zum Wunschgewicht. «Es ist fantastisch, ohne grosse Anstrengung geht das Gewicht langsam, aber sicher runter.»

Patrizia Grünenfelder: «Wenn ich im März heirate, will ich wieder mein altes Gewicht haben», das hat sich die 26-Jährige aus Zürich geschworen. Nach einer Knieverletzung konnte sie keinen Sport mehr machen, das hat sich auf ihre Figur ausgewirkt. «Die Ernährung umstellen ist schwierig, wenn man auswärts essen muss. Aber mit Xenical und Reductil allein habe ich seit vergangenem September bereits 6 Kilo abgenommen.» Ein Kilo fehlt ihr noch zum Wunschgewicht.





FOTOS: MANUELA GULKA, MARCEL NÖCKER, DICK VREDENBREGT, PRISMA



Essen ohne Dickwerden ist laut einer Umfrage von «Marie Claire» der grösste Wunsch der meisten Frauen.

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

DIREKT

Haben Sie Fragen?

Dr. Clarence P. Davis steht Ihnen am 15. Januar, zwischen 9 und 19 Uhr für Fragen rund um das Abnehmen zur Verfügung. Über E-Mail: info@lifestyling.ch oder Tel. **01 - 390 35 15**

70 KILO WENIGER IN ZWEI JAHREN!

Er war schon bei der Geburt ein Riesenbaby. **ROBERT STAUB, 41,** aus Uster ZH hat sämtliche Diäten probiert, Ernährungsberatungen besucht, nichts half langfristig gegen sein krankhaftes Übergewicht. 170 Kilo brachte er vor zwei Jahren noch auf die Waage. Mit ärztlicher Unterstützung, Umstellung der Ernährung und Xenical hat er es in zwei Jahren geschafft, auf 103 Kilo zu kommen. «Ernährungsumstellung bedingt auch eine Lebensänderung», sagt Robert Staub. «Xenical ist dabei nur eine seelische Krücke. Aber eine wirksame.» Für den durch eine Rückenmarkinfektion arbeitsunfähig gewordenen IV-Bezüger wäre es eine Katastrophe, wenn Xenical nicht mehr von den Kassen bezahlt würde. «Die Folgeerkrankungen von Übergewicht kommen die Kassen viel teurer zu stehen als die Kostenübernahme von Xenical. Wenn Lifestyle mit Gesundheit gleichgesetzt wird, dann ist Xenical ein Lifestyle-Medikament. Lifestyle hat für mich auch mit Lebensqualität zu tun.»



Robert Staub: «Weniger Gewicht ist auch mehr Lebensqualität.»